

# Aderezo de Salmón

Sirve: 7 porciones

## Ingredientes

- 1 lata salmon (15 1/2 onzas)
- 1 cucharada jugo de limón
- 1 cucharada rábano picante
- 8 onzas yogurt natural y sin grasa
- 1 cucharada eneldo deshidratado
- 4 cebolletas picadas (o 1/4 taza de cebolla, o polvo de cebolla al gusto)
- Perejil al gusto

## Preparación

1. Drene el salmón y quite la carne por capitas con un tenedor.
2. Mezcle el resto de los ingredientes.
3. Sirva sobre pan, galletas saladas o un pastelito de arroz.
4. Para adornar, coloque el perejil picado.

University of Connecticut, Family Nutrition Program, Senior Nutrition Awareness Project (SNAP) Newsletters

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>100</b>
<b>Grasa total</b>	<b>3 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	N/A
<b>Sodio</b>	<b>N/A</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>N/A</b>
Fibra dietetica	N/A
Azucares totales	N/A
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteinas</b>	<b>N/A</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible